

# 姿勢の教室

～ひとりでできる ECO な健康法～

姿勢が整っていることは健康の基本。姿勢は体だけでなく、精神面や美容面にも欠かせない大切な要素です。よい姿勢について学び、いつでもどこでも簡単に姿勢を整えられる方法を身につけます。

日 時: 9月25日(火) 10時半～12時半

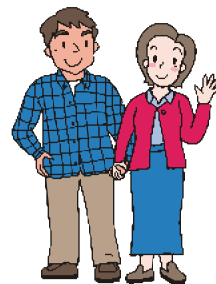
場 所: 生活クラブ生協本部 2階会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車3分)

講 師: 橋本八洲穂さん 鍼灸・あん摩・指圧マッサージ師。都内で治療院開業中。大人の学校登録講師。

定 員: 25人

参加費: 1000円 (当NPO法人個人正会員の方は800円)

持ち物: バスタオル



お問い合わせ・お申込みは、

NPO (特定非営利活動法人) 大人の学校までお気軽にどうぞ!

TEL/FAX 048-866-9466

Eメール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

